

Детский сад(Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|-----------------------------|--|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| Каша жидкая молочная | | | |
| 150 | пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с мдэ 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14 | 101 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | 7 |
| 150 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-32, Угл-8 | 410 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-265, Бел-8, Жир-11, Угл-32 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 60 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-26, Угл-6 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-26, Угл-6 | |
| Обед | | | |
| 150 | Рассольник ленинградский . <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-73, Бел-1, Жир-3, Угл-10 | 82 |
| 60 | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным <i>филе цб, молоко с мдэ 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i> | ЭЦ-116, Бел-9, Жир-6, Угл-6 | 324 |
| 90 | Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i> | ЭЦ-95, Бел-3, Жир-2, Угл-16 | 219 |
| 20 | Капуста тушеная. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат , сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i> | ЭЦ-16, Жир-1, Угл-2 | 143 |
| 150 | Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-85, Угл-21 | 394 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-592, Бел-21, Жир-14, Угл-91 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i> | ЭЦ-2 | 443 |
| 150 | Какао с молоком. <i>молоко с мдэ 2,5%, сахар, какао-порошок</i> | ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13 | 416 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-3, Угл-13 | |
| Итого за день | | ЭЦ-974, Бел-32, Жир-28, Угл-142 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1 | 229 |
| 25 | Капуста тушеная. <i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, муки пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i> | ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2 | 143 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-271, Бел-8, Жир-14, Угл-25 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Сок в ассортименте | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | Суп картофельный с фрикадельками мясными <i>картофель, свинина, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i> | ЭЦ-93, Бел-4, Жир-3, Угл-12 | 89 |
| 70 | Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i> | ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2 | 266 |
| 100 | Рис отварной с сливочным маслом. <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | ЭЦ-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24 | 332 |
| 25 | Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-25, Бел-1, Жир-1, Угл-3 | 55 |
| 180 | Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i> | ЭЦ-128, Угл-32 | 397 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-682, Бел-22, Жир-15, Угл-111 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 80 | Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i> | ЭЦ-198, Бел-14, Жир-10, Угл-14 | 251 |
| 20 | Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2 | 384 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдэж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14 | 414 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-307, Бел-17, Жир-13, Угл-30 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 303, Бел-48, Жир-42, Угл-176 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У/



Повар

[Signature]

ИП Шаповалов



Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-116, Бел-5, Жир-4, Угл-15 | 100 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-256, Бел-7, Жир-8, Угл-37 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 70 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-31, Угл-7 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-31, Угл-7 | |
| Обед | | | |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | 63 |
| 5 | Сметана | ЭЦ-8, Жир-1 | 540 |
| 50/25 | Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i> | ЭЦ-133, Бел-10, Жир-7, Угл-7 | 261 |
| 120, | Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16 | 339 |
| 25 | Икра кабачковая.. | ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2 | 57 |
| 180 | Компот из сушеных сухофруктов, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-676, Бел-22, Жир-20, Угл-97 | |
| Полдник | | | |
| 60 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</i> | ЭЦ-1 | 437 |
| 150 | Кефир | ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6 | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-76, Бел-4, Жир-4, Угл-6 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 040, Бел-33, Жир-32, Угл-148 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

У)



Повар

ИП Шаповалов



Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 160 | Каша жидкая молочная из манной крупы. <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-187, Бел-5, Жир-8, Угл-24 | 181 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | 7 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-364, Бел-9, Жир-14, Угл-46 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Сок в асортименте | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | |
| Обед | | | |
| 180 | Суп картофельный с клецками . <i>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9 | 91 |
| 150 | Плов из птицы. <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат</i> | ЭЦ-269, Бел-15, Жир-12, Угл-25 | 321 |
| 25 | Салат из горошка зеленого консервированного <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i> | ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2 | 10 |
| 180 | Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-674, Бел-24, Жир-19, Угл-99 | |
| Полдник | | | |
| 80 | Пудинг из творога запеченный. <i>творог, изюм, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, ванилин.</i> | ЭЦ-204, Бел-12, Жир-9, Угл-19 | 249 |
| 20 | Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2 | 384 |
| 180 | Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i> | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16 | 416 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-330, Бел-16, Жир-13, Угл-37 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 409, Бел-50, Жир-46, Угл-192 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.И.

Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 160 | Суп молочный с крупой(гречневый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-114, Бел-5, Жир-4, Угл-14 | 101 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-254, Бел-7, Жир-8, Угл-36 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 70 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-31, Угл-7 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-31, Угл-7 | |
| Обед | | | |
| 180 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | 87 |
| 150 | Жаркое по домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло сливочное</i> | ЭЦ-181, Бел-19, Жир-5, Угл-15 | 292 |
| 25 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-63, Угл-16 | 70 |
| 180 | Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-661, Бел-30, Жир-12, Угл-106 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Пряники | ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38 | 332 |
| 150 | Кефир | ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6 | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-258, Бел-7, Жир-6, Угл-44 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 204, Бел-44, Жир-26, Угл-192 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО

У)



Повар

ИП Шаповалов

И.И.

